



Risikogruppen für Venenerkrankungen verschiedener Berufsgruppen

Viele Menschen leiden in Deutschland vor allem aus beruflichen Gründen unter Bewegungsmangel und sind deshalb besonders gefährdet, an einem Venenleiden zu erkranken.

Kann eine sitzende Tätigkeit nicht unterbrochen werden, sollten wenigstens die Beine so oft wie möglich hochgelagert werden, um den Einfluss der Schwerkraft zu verringern und den Blutfluss in den Beinvenen zu begünstigen.

Generell gilt zur Vermeidung von Venenleiden die Devise:

„Viel laufen und gehen, wenig sitzen und stehen!“

Menschen, die viel sitzen oder stehen müssen (Verkäuferinnen, Bürokräfte etc.) sollten besonders motiviert sein, sich in ihrer Freizeit ausgiebig zu bewegen.

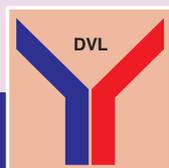
Grundsätzlich ist jede Form von Bewegung, die die Fuß- und Wadenmuskeln gleichmäßig aktiviert, im privaten und beruflichen Alltag nützlich.

So ist es z.B. zu empfehlen, im Büro bestimmte Arbeitsgeräte wie Telefon, Drucker oder Handbücher aus dem bequemen Greifraum am Schreibtisch zu entfernen, so dass die sitzende Tätigkeit durch wiederholtes Aufstehen unterbrochen werden muss. Auf die Benutzung der Rolltreppe oder des Fahrstuhls sollte immer mal wieder verzichtet werden. Kleinere Wege, die gern mit dem Auto erledigt werden, lassen sich oft auch durch einen Spaziergang an der frischen Luft zurücklegen.



Die Deutsche Venen-Liga e.V. bietet regelmäßig in Betrieben kostenlose Venen-Check-Up-Aktionen an. Haben Sie Interesse an kostenlosen Venen-Check-Ups für Ihre Mitarbeiter? Info:

Deutsche Venen-Liga e.V.
Sonnenstraße 6
56864 Bad Bertrich, Tel. 02674 - 1448
Gebührenfreies Venentelefon:
0800 / 444 333 5
Internet: www.venenliga.de



Venengymnastik

Der größte Risikofaktor in Bezug auf eine Venenerkrankung ist ein stehender Beruf. Im Stehen wird die Muskelpumpe nicht aktiviert. Der Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen ist aber maßgeblich davon abhängig, so dass ein großer Teil in den Beinvenen versackt.



Gehen Sie auf der Stelle.

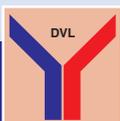
Sie sollten dabei abwechselnd die rechte und linke Ferse anheben und wieder abstellen. Auf ein kräftiges Drücken in den hohen Zehenstand ist zu achten, um die Unterschenkelmuskulatur entsprechend zu belasten.

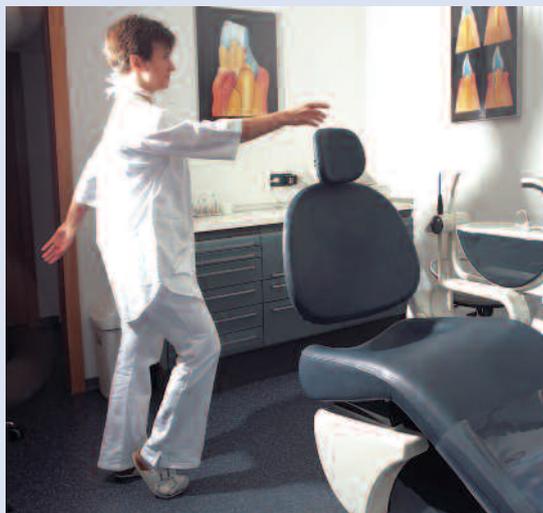
Risikogruppe: Stehende Berufe



Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.

Rollen Sie anschließend über den gesamten Fuß ab, um auf der Ferse zum Stehen zu kommen. Nach mehrmaliger Wiederholung sollten Sie den gesamten Fuß entspannt wieder aufsetzen.





Folgende Übung beansprucht die Wadenmuskulatur.

Erfordert aber auch einen gewissen Gleichgewichtssinn. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und senken Sie dann die Fersen abwechselnd nach rechts und links. Die Arme dürfen dabei gegengleich mitschwingen oder entspannt auf einer Stuhllehne ruhen (letzteres hilft, das Gleichgewicht zu halten).



Risikogruppe: Kniende Berufe

Risikoberufe sind ebenfalls solche, die in einer häufig anhaltenden Hockstellung oder im Knien ausgeübt werden oder mit dem Tragen schwerer Lasten verbunden sind. Hierzu zählen Berufe wie Zimmermann, Fliesen- und Parkettleger, Maurer und viele mehr.



Streichen Sie Ihre Beine

vom Knöchel bis zu den Oberschenkeln in langsamen Bewegungen aus. Zuerst das rechte Bein 4 - 6 mal und dann das linke. Auch hier gilt: Ab und zu aufstehen und die Beine bewegen.

So halten Sie Ihre



Das Gleiche gilt für eine statische Sitzposition: Die Venen werden im Knie- und Beckenbereich abgeknickt und der Rückfluss des Blutes zum Herzen behindert.



Stellen Sie sich auf die Stoßstange Ihres Autos.

Heben Sie im Wechsel das rechte und das linke Knie an und tippen mit der Fußspitze auf die Stoßstange.

Risikogruppe: Sitzende Berufe



Achten Sie auf ausreichend Bewegung!

Mittagspause und Freizeit sollten intensiv genutzt werden, um die Muskelpumpe anzuregen. Während der Arbeitszeit ist es oftmals ausreichend, regelmäßig die Zehen auf und ab zu bewegen oder zu krallen, das regt die Muskulatur an. Einmal in der Stunde helfen ein paar Gymnastikübungen den Venen beim Rücktransport des Blutes. Das Tragen bequemer Kleidung muss eine Selbstverständlichkeit sein.



Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl

und rollen mit der ganzen Fußsohle einen Ball oder etwas ähnliches vor und zurück oder nach rechts und links.



**WIP Venentrainer
Wenn die Venen schlapp machen**

Durch die gezielte Kontraktion der Wadenmuskulatur werden die Venen gepresst – die Sprunggelenkspumpe wird durch die Wippbewegung betätigt – das Blut wird so durch die ermüdeten bzw. kranken Venen zurückgeführt – die Versackung des Blutes wird verhindert!

WIP-Venentraining reguliert den venösen Rückfluss anhaltend:

schon 10 Minuten Venentraining verbessert den venösen Ausstrom erheblich

regelmäßiges Venentraining lindert Stauungsbeschwerden spürbar

therapeutisches Venentraining vermindert die Folgen der chronisch venösen Stauung (Krampfadern, Ödeme, Ulcera)

reduziert bei beruflich bedingtem Bewegungsmangel Gefahr des venösen Rückstaus und die Gefahr der Thrombosebildung.

